

УДК 159.93

О.В. Харченко
*студентка Інституту післядипломної освіти,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка*

І.В. Томаржевська
*к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова*

Психологічні особливості самореалізації особистості в зрілому віці

У статті проаналізовано періодизації зрілого віку (дорослості) у працях видатних науковців; досліджено роль професійної діяльності у формуванні особистісних якостей дорослої людини; розкрито актуальні проблеми особистості в зрілому віці – соціальна адаптація, оволодіння комунікативними навичками, розуміння поведінки людей тощо.

Ключові слова: зрілість, самореалізація особистості, професійна діяльність, етапи вступу в зрілість, соціальна адаптація.

О.В. Харченко
*студентка Інституту последипломного образования,
Киевский национальный университет
имени Тараса Шевченко*

И.В. Томаржевская
*к. психол. н., доцент кафедры практической психологии,
Национальный педагогический университет
имени М.П. Драгоманова*

Психологические особенности самореализации личности в зрелом возрасте

В статье проанализированы периодизации зрелого возраста (взрослости) в трудах выдающихся ученых; исследована роль профессиональной деятельности в формировании личностных качеств взрослого человека; раскрыты актуальные проблемы личности в зрелом возрасте – социальная адаптация, овладение коммуникативными навыками, понимание поведения людей и т.д.

Ключевые слова: зрелость, самореализация личности, профессиональная деятельность, этапы вступления в зрелость, социальная адаптация.

O.V. Harchenko
student Institute of Continuing Education
Taras Shevchenko National University of Kyiv

I.V. Tomazhevska
Ph.D., docent of the Department of Practical Psychology
National Pedagogical Drahomanov University

Psychological peculiarities of self-actualization of an individual in adulthood

The article analyzes the periodization of mature age (adulthood) in the works of prominent scholars; the role of professional activity in shaping the personality traits of an adult is explored; the actual problems of the personality in adulthood are solved – social adaptation, mastering of communicative skills, understanding of human behavior, etc.

Key words: maturity, self-realization of personality, professional activity, stages of admission into maturity, social adaptation.

Постановка проблеми

У складних і суперечливих умовах сьогодення важливого значення набуває проблема самореалізації особистості, котра стикається з численними труднощами у процесі самоздійснення.

У зрілому віці головні сторони життя – це професійна діяльність та сімейні стосунки. В зрілості особистість прагне реалізувати себе, найбільш повно розкрити свій потенціал у професійній діяльності та сімейних стосунках.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Сенс життя кожної людини полягає в найбільш повній її самореалізації, що передбачає максимальну успішність, розвиток своїх здібностей, використання соціальних умов для розкриття задатків, принесення користі своїм близьким людям та суспільству. Особливо важливого значення набуває проблема психологічних особливостей самореалізації в зрілому віці.

Формулювання цілей статті

Мета – виявити та проаналізувати психологічні особливості самореалізації особистості в зрілому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Значний внесок у розвиток знань стосовно психологічних особливостей самореалізації особистості здійснили К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Антропова, Л. І. Анциферова, Т. І. Артем'єва, О. Г. Асмолов, Є. Є. Вахромов, Е. В. Галажинський, М. С. Іванов, Є. І. Ісаєв, Л. О. Коростильова, Ю. Є. Кочнева, С. І. Кудинов, Д. О. Леонт'єв, А. Маслоу, С. К. Нартова-Бочавер, Г. Олпорт, Н. І. Петрова, П. І. Підкасистий, К. Роджерс, В. Ф. Сафін, К. Г. Юнг, О. Ф. Ященко та ін.

У вітчизняній психології проблему самореалізації особистості вивчали О. І. Артемова, М. В. Барна, М. Г. Ватковська, О. Г. Видра, О. І. Власова, С. Й. Гаваші, Н. О. Гусейнова, І. В. Данилюк, О. В. Киричук, А. Б. Коваленко, М. М. Лалакулич, С. В. Лісовець, С. Д. Максименко, В. І. Муляр, Г. О. Нестеренко, Л. І. Пилипенко, Я. Ю. Пінчук, Н. В. Руденко, Л. З. Сердюк, С. О. Сисоєва, В. О. Татенко, Т. М. Цакун, О. М. Шамич та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження

Основні періоди психічного розвитку людини визначаються за психологічними

критеріями, які включають характерну для кожного віку соціальну ситуацію розвитку, провідну діяльність у її співвідношенні з іншими видами діяльності, новоутворення вікового періоду та відповідний рівень розвитку свідомості й самосвідомості особистості [1; 10; 12].

Періодизацій зрілого віку або дорослості в психологічній науці існує багато. Д. Бромлей відносить зрілість до четвертого циклу та поділяє її на такі чотири стадії: рання зрілість (21–25 років); середня зрілість (25–40 років); пізня зрілість (40–55 років); передпенсійний вік (55–65 років) [7; 14].

У даній роботі ми спиралися на дослідження Є. П. Ільїна, який у своїй книзі «Психологія дорослості» [4, с. 6-7] визначає період від 20 до 60 років як період зрілості.

У зрілий період провідною діяльністю виступає професійна діяльність, її продуктивність та творчість [12; 13].

З позиції акмеології уточнюється, що провідною діяльністю стає не просто включення у виробниче життя суспільства, але і максимальна реалізація істотних сил людини в ході такої діяльності [1, с. 209]. Мова йде про потяг до вищих досягнень людини в різних сферах – фізичній, моральній, інтелектуальній, професійній [2].

На думку Е. Еріксона, зрілість – це вік «здійснення діянь», найбільш повний розквіт, коли людина стає тотожною самій собі [17]. Згідно з Е. Еріксоном, головні лінії розвитку людини середнього віку – це генеративність, продуктивність, творчість (відносно речей, дітей та ідей) та незаспокоєність – прагнення стати якнайкращим батьком, досягти високого рівня в своїй професії, бути небайдужим громадянином, вірним товаришем, опорою близьким [17].

Соціальна ситуація розвитку передбачає активне включення людини в сферу суспільного виробництва, у сферу трудової діяльності, а також у створення власної сім'ї і виховання дітей. З внутрішнього боку соціальна ситуація розвитку в період дорослості визначається прагненням до

самостійності, незалежності й, головне, ставленням до відповідальності. Усвідомлення особистісної відповідальності за своє життя та життя близьких людей і готовність прийняти цю відповідальність – ключове переживання соціальної ситуації розвитку зрілості [18].

Зрілість – це найбільш відповідальний період життя людини, тому що в зрілості визначається життєвий шлях, наступає розквіт творчих сил. Дослідники зазначають, що в зрілості спостерігається прояв того активного ставлення до життя, в результаті якого створюються матеріальні й духовні цінності суспільства [15]. У гуманістичній психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.) центральне значення приділялося процесу самореалізації, самоактуалізації дорослої людини.

А. Маслоу ввів у науку поняття самоактуалізації, тобто прагнення стати найкращою людиною, якомога повніше реалізувати себе [9, с. 112]. На думку А. Маслоу, перед дорослою людиною стоїть низка істотних завдань такої самоактуалізації: можливо стати кращим батьком для своїх дітей, досягти досконалості в професії, проявити себе у громадському житті, бути відданим другом, цікавим партнером у спілкуванні.

Згідно з А. Маслоу, люди, що самоактуалізуються, не обмежуються задоволенням елементарних (дефіцитарних) потреб, вони прихильні вищим, граничним, буттєвим цінностям, серед яких – істина, краса, добро. А. Маслоу зазначає, що люди прагнуть досягти у своїй справі висот (чи, можливо, більш високого рівня) [9, с. 206].

Поняття зрілості у психології передбачає виділення двох основних аспектів: зрілість як етап життя і зрілість як рівень розвитку.

Г. Олпорт вважав, що зрілість особистості визначається мірою функціональної автономії її мотивації [11, с. 147]. На думку Г. Олпорта, дорослий індивід – здоровий і продуктивний, якщо він перевершив ранні (дитячі) форми мотивації і діє цілком свідомо. Можна виділити різні види зрілості: хронологічну, фізіологічну, особистісну,

соціальну, інтелектуальну, професійну. І найбільш важлива – особистісна зрілість, тому що саме вона інтегрує всі аспекти зрілості в єдину систему. Людина досягає особистісної зрілості у процесі особистісного зростання.

А. О. Реан пропонує розглядати зрілість інтелектуальну, емоційну та особистісну. Вчений виділяє чотири компоненти або критерії особистісної зрілості, які є базовими і навколо яких формуються багато інших [14]. На думку А. О. Реана, такими компонентами є: відповідальність, терпимість, саморозвиток і четвертий інтегративний компонент, який охоплює всі попередні та присутній у кожному з них, – це позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивне сприйняття світу. А. О. Реан зазначає, що критерієм соціальної зрілості є просоціальна поведінка.

У віковій періодизації виділяють також соціальний вік, який показує, як людина поводить себе в певному біологічному віці у відповідності до очікувань суспільства (від особи зрілого віку очікуються: створення сім'ї та народження дітей, просування службовими сходами) [2; 6; 16]. З погляду соціології і соціальної психології, соціальний вік – це метафора узагальнення поняття, що відображає рівень засвоєння людиною соціальних норм і завоювання, прийняту нею для себе соціально-вікову роль. Це якісна характеристика, тому вимірюється не в роках, а в якісних соціально-моральних показниках [2].

Становлення статусу окремої зрілої людини залежить від системи суспільних відносин і соціальних перетворень [5]. Статус самої людини, в той же час, змінюється в залежності від міри активності самої особистості, яка може створювати своє положення в суспільстві й намагаться укріпити свій статус чи, навпаки, ставиться до нього пасивно, прилаштовуючись до існуючого статусу [3].

В якості критерію психологічної зрілості в психологічній літературі висувуються різні характеристики і властивості особистості. Це може бути здібність осо-

бистості до рефлексії, її готовність дбайливо виконувати прописані їй соціальні ролі, здатність досягати поставленої мети у відповідному віці [7]. У кожному суспільстві певному віку приписується певний рівень досягнень і, якщо особистість відповідає соціальним очікуванням, вона вважається зрілою.

У соціальній психології також критерієм зрілості виступає поняття соціальної адаптації до соціального середовища [5].

У традиційному науково-психологічному розумінні соціальна адаптація – це процес активного пристосування людського індивіда до мінливих умов соціального середовища за допомогою різноманітних індивідуально-психологічних і суспільних засобів. Головною метою та результатом соціальної адаптації є інтеграція особистості у спільноту, набуття нею певного позитивного соціального статусу (насамперед статусу прийнятого члена групи), особистісного відчуття Я-приналежності до групи, в межах якої стає можливим максимальне розкриття її індивідуального потенціалу, в тому числі й потенціалу психічного розвитку.

Особа вважається психологічно зрілою, якщо вона добре адаптована до соціального середовища, не конфліктна, поділяє соціальні норми поведінки і приймає соціальні цінності. Вхідження людини в будь-яке нове для неї соціальне середовище призводить до порушення її соціально-особистісного балансу, а, отже, вимагає від неї встановлення нових взаємовідносин з довкіллям. Такий процес у психологічній науці прийнято називати соціальною адаптацією (від лат. *adapto* – пристосовуватися).

Психосоціальна зрілість особи може бути визначена як здібність усвідомлювати існуючі кордони соціальної реальності, прогнозувати наслідки власних дій і брати на себе відповідальність за власне життя, а також за життя оточуючих близьких людей [8, с. 59]. Формується моральна та світоглядна зрілість. Важливу роль починає відігравати соціальна зрілість та ідейні переконання.

У зрілому віці у свідомості людини переважають: інтимно-особистісні відносини, пов'язані з сім'єю; моральний компонент; усвідомлення необхідності праці й значущості побутового контексту; соціальні відносини, пов'язані з дружніми стосунками з оточуючими людьми [4].

Особлива значущість періоду зрілості полягає в тому, що, включаючись у все різноманіття суспільних відносин, людина стає їх суб'єктом, свідомо формуючи свої відносини з навколишнім світом [6]. В якості найбільш загальних і первинних рис характеру розглядають комунікативні властивості, які виникають безпосередньо з відносин у соціальній групі, закріплюючись в практиці соціальної поведінки. У свою чергу, ці риси стають внутрішньою підставою для появи інших рис, що виникають у процесі розвитку в тих чи тих видах діяльності, в різноманітних відносинах та життєвих обставинах і в результаті підкріплення всією системою виховання і власним досвідом суспільної поведінки [7].

Будучи об'єктом відносин людей у мікро- і макрогрупах, починаючи з раннього дитинства, людина стає суб'єктом відносин у міру того, як вона розвивається в безлічі життєвих соціально значущих ситуацій.

Рання зрілість – це етап вступу в зрілість, який характеризується досягненням піку біологічного дозрівання організму, оптимізмом молодих людей, плануванням свого особистого та професійного майбутнього, досягненням віку громадянської зрілості, зміною соціальних ролей, досить часто розлукою з батьківським домом [4].

Середня зрілість – це «час розквіту», піку творчих і професійних досягнень та в той же час у значної частини дорослих – «початок кінця», зниження життєвої активності. У середній зрілості у багатьох людей з'являється потреба передати накопичені знання та вміння наступному поколінню, і в той же час їх можуть непокоїти думки про нереалізовані можливості, творчий застій, про те, що роки йдуть все швидше та швидше, і разом з ними зали-

шається все менше шансів здійснити задумане. Для багатьох людей середня зрілість – це вік краху надій. У цей період відбувається сплеск розлучень, розпаду сімей [4].

Пізня зрілість – це в більшості випадків закінчення професійної кар'єри, підготовка себе до ролі пенсіонера, переживання феномену «спорожнілого гнізда» у зв'язку з покиданням дітьми рідної домівки, виконання ролі бабусь і дідусів із усіма супутніми цим ролям переживаннями та проблемами, і в той же час це вік, коли люди не хочуть визнавати неминучість свого старіння, погіршення своїх фізичних можливостей та зовнішнього вигляду.

Дослідники зазначають, що в період дорослості відбувається інтеграція відносин і формування характеру як системи, хоч процес утворення характеру починається ще в дитячому віці [12].

Цілісність характеру забезпечується формуванням рефлексивних властивостей і ставленням особистості до самої себе. Ці властивості тісно пов'язані з цілями життя і діяльності, ціннісними орієнтаціями, виконуючи функцію саморегуляції й контролю розвитку, сприяючи утворенню і стабілізації єдності особистості [7].

В якості найбільш загальних та первинних рис Б. Г. Ананьєв розглядав комунікативні властивості, що виникають безпосередньо із взаємодії в соціальній групі, закріплюючись у практиці суспільної поведінки. В свою чергу, ці риси стають внутрішньою основою для утворення інших рис, що виникають у процесі розвитку в тих чи тих видах діяльності, в різноманітних відносинах до життєвих обставин у результаті підкріплення всієї системи виховання і власним досвідом суспільної поведінки [2].

У період зрілості відбувається посилення соціального розвитку особистості, максимальне включення її в різні сфери суспільних відносин, що вимагає мобілізації всіх ресурсів людини, в тому числі природних задатків її як індивіда. У той же час процес її розвитку залежить від рівня і ступеня соціальної активності та продуктивності самої особистості [4, с. 342].

Розвиток особистості є процесом, що відбувається протягом усього життя людини. Якщо у пізнавальній сфері людини на момент переходу до дорослого життя основні структури вже сформовані, то у структурі її особистості настає період глибоких змін.

Спорідненою з цим твердженням є ідея гетерохронного розвитку психічних функцій, згідно з якою високий рівень розвитку однієї функції може зберігатися до старості, іншої – обмежуватися періодами юності й ранньої дорослості. Одні функції починають старіти з народженням, інші знижують рівень дії лише в старості, а ще інші – розвиваються навіть у старіючих людей.

На всіх стадіях зрілості розвиток є нерівномірним, у ньому спостерігаються літичні (пов'язані з важкими захворюваннями) та кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси, відбуваються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно-смысловій сфері особистості зумовлюють нове розуміння сутності й сенсу життя) [4].

У зрілому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно, а лише як накопичення та розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних настанов.

Таким чином, у період зрілості вирішальна роль у формуванні особистісних якостей дорослої людини належить її трудовій, професійній діяльності.

Усвідомлення особистісної відповідальності за своє життя та життя близьких людей і готовність прийняти цю відповідальність – ключове переживання соціальної ситуації розвитку зрілості.

Період зрілості є найактивнішим, найпродуктивнішим у житті людини.

Зрілість – це найбільш відповідальний період життя людини, тому що в зрілості визначається життєвий шлях, наступає розквіт творчих сил.

Література

1. Анциферова Л. И. Психология формирования и развития личности / Л. И. Анциферова // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 207-213.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібн. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

У період зрілості особистість спрямована на спілкування, комунікацію, пошук свого життєвого шляху. Актуальною проблемою виступає соціальна адаптація, оволодіння комунікативними навичками, розуміння поведінки людей, прогнозування поведінки в міжособистісних взаємовідносинах.

У зрілості спостерігається прояв того активного ставлення до життя, в результаті якого створюються матеріальні й духовні цінності суспільства.

Висновки

Зрілість – це найбільш відповідальний період життя людини, тому що в зрілості визначається життєвий шлях, наступає розквіт творчих сил. У період зрілості відбувається посилення соціального розвитку особистості, максимальне включення її в різні сфери суспільних відносин, що вимагає мобілізації всіх ресурсів людини.

У період зрілості вирішальна роль у формуванні особистісних якостей дорослої людини належить її трудовій, професійній діяльності. Усвідомлення особистісної відповідальності за своє життя та життя близьких людей і готовність прийняти цю відповідальність – ключове переживання соціальної ситуації розвитку зрілості.

Період зрілості є найактивнішим, найпродуктивнішим у житті людини. В період зрілості особистість спрямована на спілкування, комунікацію, пошук свого життєвого шляху.

Актуальною проблемою виступає соціальна адаптація, оволодіння комунікативними навичками, розуміння поведінки людей, прогнозування поведінки в міжособистісних взаємовідносинах. У зрілості спостерігається прояв того активного ставлення до життя, в результаті якого створюються матеріальні й духовні цінності суспільства.

3. Данилюк І. В. Культура і психологія: точки взаємозв'язку / І. В. Данилюк // Соціальна психологія. – Київ, 2006. – № 6 (20). – С. 60-67.
4. Ильин Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.
5. Коваленко А. Б., Корнев М. Н. Соціальна психологія / А. Б. Коваленко, М. Н. Корнев. – К.: Геопринт, 2006. – 400 с.
6. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
7. Кураев Г. А., Пожарская Е. Н. Возрастная психология: курс лекций / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 146 с.
8. Максименко С. Д. Психология личности: підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
9. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
10. Мухина В. С. Возрастная психология: учебник для вузов / В. С. Мухина. – М.: Изд. центр «Академия», 1997. – 431 с.
11. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт; [пер. с англ. Л. В. Трубициной и Д. А. Леонтьева] / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 239 с.
12. Палагина Н. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / Н. Н. Палагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 288 с.
13. Психология человека от рождения до смерти: полный курс психологии развития: учебное пособие / Под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак; М.: Олма-Пресс, 2005. – 416 с.
14. Райгородский Д. Я. Психология зрелости / Д. Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ», 2003. – 768 с.
15. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
16. Сергеевкова О. П. Вікова психологія: навч. посібн. / О. П. Сергеевкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – К.: ТОВ «Центр учбової літератури», 2012. – 384 с.
17. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, – 1997. – 299 с.
18. Шаповаленко И. В. Возрастная психология: учебн. для вузов / И. В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.